كنت أودُّ أن أعرف هذا قبل أن أتزوج.

Things I wish I had known before we got married

تاريخ الإصدار: ٢٠١٠م.



د/ غاري تشابمان

Familyacademy

Familyacademe

Familyacademy36

www.familyacademy.com.sa

أكاديمية الأسرة FAMILY ACADEMY

نبني قدرات الأسرة

كنت أودُّ أن أعرف هذا قبل أن أتزوج

Things I wish I had known before we got married



نبذة عن الكتاب :

عـن خبـرة تجـاوزت ٣٤ عامًـا فـي الاستشـارات الزوجيـة، وجـد «غـاري» أن معظـم الزيجـات تتدهـور بسـبب عـدم الاسـتعداد والفشـل في تعلم كيفية العمل معًا كشـركاء حميميين؛ لذلـك فقـد وضـع هـذا الكتـاب العملـي الصغيـر، المليء بالحكمـة والنصائـح التـي يمكنهـا أن تسـاعد الكثيريـن فـي تطويـر مـا يأملونـه مـن زواج مليء بالحـب والدعـم والمنفعـة المتبادلـة.

يعـد هـذا الكتـاب مثاليّـا للمتزوجيـن حديثًـا، وأولئـك الذيـن يعتزمـون الـزواج، حيـث إن مادتـه تفسـح المجـال للمحادثـات الحيويـة التـي تتمتـع بالشـفافية والصـدق لنجـاح العلاقـات.



نبذة عن المؤلف :

د. غـاري تشـابمان، يعـزو ملاييـنُ القـرَّاء الفضـلَ فـي إنقـاذ زواجهـم إلـى كتابـه الأوَّل فـي سلسـلة الـزواج: «لغـاتُ الحـبِّ الخمـسُ»، الـذي يُعـدُّ أحـدَ الكتـب الأكثـر مبيعًـا باسـتمرار بحسـب نيـو يـورك تايمـز، إذ يقـدِّم الكتـابُ إليهـم طرقًا عمليَّة بسـيطةً ليتواصَلـوا بحبِّهـم مـع شـركائهم.

يتحـدَّثُ الدكتـور تشـابمان إلـى آلاف الأزواج الأميركييـن فـي مؤتمراتـه، كمـا يقـدم برنامجًـا إذاعيّـا بعنـوان «دقيقـة مـن لغـات الحـب» (Love Language Minute)، وبرنامجًـا آخـر بعنـوان «بنـاء العلاقـات مـع الدكتـور تشـابمان» ، وهـو يُبـثُّ عبـر أكثـر مـن ١٠٠ محطـة إذاعيـة.



أفكار الكتاب:
يتضمن الكتاب الموضوعات التالية:

١. أسس الزواج الناجح في الواقع.

٢. كيفية حل الخلافات دون جدال.

٣. كيفية التحدث في أمور مثل: إدارة المال، والأعمال المنزلية، والعلاقة بالعائلة الأكبر، وغيرها ...

٤. أهمية أن يتعّلم الأزواج كيفية الاعتذار والغفران.

٥. كيفية التعامل مع الاختلافات الشخصية بين الشريكين وتقبلها.

كنت أود أن أعرف أن الوقوع في الحب ليس أساسًا كافيًا لبناء زواج ناجح

كثيرًا ما لا نضع في اعتبارنا قبل الزواج أن الاهتمامات الروحية والمستويات الاجتماعية والفكرية قد تكون متباعدة تمامًا، وقد تكون قيمنا وأهدافنا متضادة، وبالرغم من ذلك نكون واقعين في الحب.

إن «الشعور بالحب» أمر جيد ومهم، وهي أحاسيس واقعية ينبغي أن نؤيد استمرارها؛ إلا أنها ليست أساسًا للزواج الناجح، هذا لا يعني أن يتزوج الشخص دون أن تكون لديه هذه المشاعر وإحساس القبول والرضا، ولكن لابد أن نفكر في العوامل الأخرى التي يجب أن نضعها في الحسبان قبل أن نتزوج.

لا تنس أن علاقتك بشريك حياتك المحتمل يجب أن تبنى على التوافق فيما يلي:

- **الحوار الفكري.**
- **الانضباط في العواطف.**
- **الميول الاجتماعية.**
- **الوحدة في الأمور الروحية.**
- **القِيم المشتركة.**

الحب بين الشريكين له مرحلتان، ولابد أن يدركهما كل طرف قبل الزواج حتى يفهم شريكه ويدعمه.

المرحلة الأولى:

هذه المرحلة لا تحتاج لكثير من الجهد، فالذي يدفعنا فيها هو المشاعر والنشاط الذي يرتبط بمرحلة «الوقوع في الحب». وفي أغلب الأحيان يتمكن الشريكان من تخطي هذه المرحلة بسلام، إلا أن متوسط عمر هذه المرحلة سنتان؛ لأن هذه الحالة من البهجة لن تستمر وحدها للأبد.

المرحلة الثانية:

هي مرحلة أكثر عقلانية من المرحلة الأولى، حيث إنها تحتاج لبذل الجهد ليستمر الحب بين الشريكين؛ لينتقلا من المرحلة الأولى إليها، ومن يحرصون على ذلك يحصدون نتائج مذهلة في زواجهما.

جمعت شكوى العديد من الأزواج لأحصرها فيما سميته لاحقًا «لغات الحب الخمس»، وهي تمثل قواعد لغات المحبة، ولكل شخص لغته التي يتحدثها بلهجته الخاصة.

لغات الحب الخمس

١ كلمات التقدير

هذه اللغة تستخدم الكلمات لتؤكد للآخر تقديرك له؛ كأن تقول: «أنا أقدر مجهودك في تنظيف السيارة، إنها حقًا تبدو رائعة»، «تبدين رائعة في هذه الملابس».

٢ تقديم الخدمات

الأفعال في هذه اللغة تتحدث بصوت أعلى من الكلمات، ويعد مفتاح التعبير عن الحب هو أن تكتشف الأشياء التي يحتاجها الآخرون، وتبادر بالقيام بها معهم لمساعدتهم.

٣ تقديم الهدايا

بالنسبة لبعض الأشخاص ما يجعلهم يشعرون بالحب هو تقديم الهدايا لهم، وأفضل الهدايا التي تقدمها هي تلك التي تعرف مسبقًا أنها ستنال إعجابهم.

٤ الوقت القيم

الوقت القيّم هو أن تعطي الآخر اهتمامك الكامل، وذلك لا يعني أن تجلسا معًا لتشاهدا التلفاز، ولكن الاهتمام الحقيقي يكون في أوقات التحدث سوية لمجرد أنكما تريدان أن تكونا برفقة بعضكما.

٥ التلامس الجسدي

في كل مجتمع يوجد تلامس مقبول وآخر غير مقبول بين الجنسين، والتلامس المقبول هنا هو ما يعبر عن الحب، أما الآخر فقد يعتبر إساءة.



كيف تكتشف لغة المحبة الخاصة بك؟

١. لاحظ تصرفاتك الشخصية وكيف تعبر عن حبك للآخرين.
٢. لاحظ ما تطلبه من الآخرين والأشياء التي تسعدك.

كنت أود أن أعرف أن مقولة «البنت كأمها والولد كأبيه» ليست خرافة

أغلبنا يشبه والديه أكثر مما نتوقع

لا أقول: إن شريكك سيصبح صورة طبق الأصل من طباع والديه، ولكني أقول: إن كلّا منكما يتأثر بوالديه بشدة، فإذا كان الوالد متسلطًا وسليط اللسان؛ لا تتعجبي إذا وجدت نفس الصفات في زوجك خلال عشر سنوات، وإذا كانت الأم مستقلة وتتخذ القرارات بمفردها دون الرجوع إلى زوجها؛ فلا تتوقع أن زوجتك ستخلو من هذه الصفة بشكل كامل.

ولكن كيف تتجنبا هذه الصفات الموروثة غير المرغوب فيها؟

- **راقب طريقة التواصل بين والديك، إذا اعتقدت أنك قد تتصرف بهذه الطريقة، فحاول تغييرها قبل زواجك، ولا تتوقع أنها ستتغير تلقائيًّا بعد الزواج.**

- **حدد الخطوات التي ستتخذها لتغيير الصفات التي تريد أن تكون مختلفًا فيها عن والديك.**

- **اندمج بقدر كافٍ مع أهل شريكك، حتى تكتشف صفاتهم، وأسلوب تواصلهم مع بعضهم البعض؛ لأن ذلك النموذج سيؤثر بشدة على الشخص الذي سترتبط به.**

- **ناقش شريكك في الصفات التي قد تضايقك، حتى تتأكد أن ذلك لن يكون شكل علاقتكما.**

في الزواج لا ينفع أن تكون «طريقتي»، لكن علينا أن نكتشف «طريقتنا»

لا يوجد زواج لا يواجه الخلافات والصراعات، ويعتقد البعض عندما تحدث هذه الصراعات أنه قد اختار الشريك الخاطئ، ولكن الخطأ هنا هو طريقة إدارة الخلافات بين الزوجين وليس الشريك نفسه، وهناك ثلاثة طرق لحل أي خلاف:



الطريقة الأولى: التراضي:

ابحثا معًا عن طرق للتراضي بينكما، أي إيجاد نقطة التقاء لكما ومساحة للحوار.

الطريقة الثانية: التقابل في الجانب الآخر:

وهنا يأتي دورك في الاستماع لشريكك وتفهم مشاعره، وأن تفضّل أن تتبع رأيه، وأن تضحي بوجهة نظرك، وبذلك أنت تختار أن تعبر له عن محبتك وحبك الصادق له من خلال هذه الطريقة.

الطريقة الثالثة: الاتفاق في وقت لاحق:

في الوقت الذي تجد نفسك غير قادر فيه على إرضاء شريكك، أو عندما لا يكون هناك رأي صحيح وآخر خاطئ، يكون الحل هو أن تتفقا على الحديث حول ذلك الخلاف في وقت لاحق تحدداه معًا، وفي الوقت ذاته أنتما لا تزالان تحبان وتقدران بعضكما البعض.

غالبًا لا يفهم الأزواج محاولات اعتذارهم لبعضهم البعض، وذلك لأن الاعتذار أيضًا له لغات متعددة، وكل شخص يتحدث لغته الخاصة التي لابد وأن تخاطبه بها حتى يفهمك.

لغات الاعتذار الخمس:

١. عبِّر عن ندمك: كلمة «أنا متأسف» في أحيان كثيرة لا تكون كافية وحدها، ولكن لابد من أن تحدد سبب أسفك، كأن تقول: «أنا متأسف لأنني جعلتكِ تنتظرين كل هذا الوقت دون أن أهاتفك، أعلم أن هذا يضايقكِ كثيرًا».

٢. قبول المسئولية: هذا الاعتذار لابد وأن تشير فيه إلى خطئك، كأن تقول: «إن أسلوب حديثي كان خاطئًا، أعتذر إليك عن ارتفاع صوتي وكلامي بطريقة قاسية، كان ينبغي أن أكون أكثر انضباطًا، أعتذر إليك».

٣. التعويض: لغة الاعتذار هذه تحاول «تصحيح الأوضاع»، وهذا يتم عن طريق التعبير له عن اعتذارك من خلال لغة المحبة الخاصة به، والتي أشرنا إليها سابقًا.

٤. التعبير عن رغبتك الصادقة لتغيير سلوكك: يسعى مقدم هذا الاعتذار أن يقدم اعتذاره من خلال خطة يحاول فيها ألا يكرر السلوك الخاطئ، ويمكن لشريكك أن يتبين حقيقة اعتذاره من خلال صدقه في رغبته للتغيير.

٥. طلب الغفران: البعض لغتهم في الاعتذار تتمثل في معرفة إذا كنت مخلصًا في اعتذارك أم لا، ويحكمون على ذلك الإخلاص من خلال الصدق الذي يشعرون به في اعتذارك، وكلمة كـ«هل يمكنك أن تغفر لي؟!» قد تكون كافية جدًا بالنسبة لهم.



رد الفعل الصحيح للاعتذار هو الغفران، لكن ما معنى أن تغفر، وما هو الغفران، وما ليس غفرانًا؟!

عملية الغفران تعتقد بأن هناك خطأ ما تم ارتكابه، ويحتاج إلى اعتذار وغفران؛ لأن الأخطاء تبني حواجز عاطفية لا يزيلها إلا الاعتذار الأمين والغفران الصادق، لكن هناك أربعة أمور لا يصنعها الغفران:

١. الغفران لا يمحو ما في ذاكرتنا: قرارك بالغفران لن يمحو ما تشعر به من ألم عندما تتذكر شيئًا ما، ولكن يعني أنك تتصالح معه وتتقبله، ولا تلوم من ارتكب الخطأ مجددًا.

٢. الغفران لا يزيل كل آثار الإساءة: علينا أن ندرك أن جميع أفعالنا الإيجابية والسلبية تترك أثرًا ومردودًا على من يتلقاها، فالأب الذي يغيب عن أبنائه لسنوات طويلة، قد يعتذر ويغفرون له، ولكن هذا الغفران لن يعوضهم عن هذه السنوات.

٣. الغفران لا يعيد بناء الثقة: إن جوهر الثقة بشخص ما يعتمد على مدى أمانته وصدقه، وليس على اعتذاره أو الغفران له، فتغيير السلوك ليصبح أكثر منطقية وجدير بالثقة هو ما يعيد بناء الثقة وليس الغفران.

٤. الغفران لا يؤدي دائمًا إلى التصالح: المصالحة تعني أن نعيد الانسجام، وأن نكتشف طرقًا جديدة لتشارك الأشياء سوية، والغفران لا يفعل ذلك بطريقة تلقائية، ولكنه يفتح أبواب الفرص للمصالحة.



الغفران هو رد الفعل الصحي الوحيد للاعتذار الصادق

إن عـدم وضـوح دور كل شـريك هـو مـن أكثـر المشـكلات التـي تصنـع توتـرًا فـي الـزواج فـي عصرنـا الحديـث، لـذا فـإن حديثـك أنـت وشـريك حياتـك عما يسـمى بـ«الأدوار الزوجيـة» يُعـد أمـرًا مهمًّا حتـى لا يكـون مصـدرًا أساسـيًّا للخـلاف.

ولتخطي هذه المشكلة، فعلى كلٍّ من الشريكين أن يحددا المهام المختلفـة فـي منزلهمـا، ومـن المسـئول عـن القيـام بهـا، وإليكمـا بعـض العوامـل التـي تسـاعدكما علـى تحديـد أدواركمـا ومهامكمـا:

العامـل الأول: مـن يفعـل مـاذا؟!

لا تقدما على خطوة الزواج قبل تحديـد الأدوار الزوجيـة، وكيـف سيسـاهم فيهـا كل طـرف فـي المنـزل، حتـى يكـون هنـاك وضـوح لـدور كل منكمـا مـع الآخـر.

العامـل الثانـي: الخلفيـة الثقافيـة والعلميـة:

النظـرة إلـى أدوار الرجـل والمـرأة فـي المنـزل تختلف من بيئة لأخرى، وهـي تحـدد توقعاتـك بالنسـبة لـلأدوار فـي الحيـاة المنزليـة.

العامـل الثالـث: مـا الـذي يتميـز بـه كل منكمـا؟!

تحديـد الأشـياء التـي يتميـز فيهـا كلٌّ مـن الشـريكين يُعـد أمـرًا جوهريًّـا، لأن ذلـك سيسـاهم فـي تعميـق إدراكنـا للقـدرات المختلفـة واسـتخدامها فـي تعميـق روح

العامـل الرابـع: مـا تحـب ومـا لا تحـب:

ينبغـي أن يضـع الشـريكين فـي اعتبارهمـا وهمـا يقـرران مـن سـيقوم بـأداء المهـام المختلفـة أن هنـاك أمـورًا قـد يحبانهـا وأخـرى لا يحبانهـا، وأن يصـلا لحـل مشـترك بخصوصهـا.

لذا فإليك مجموعة استراتيجيات لتتبعها لتتوافق مع شريكك دون صراعات:



- تقبل شريكك على ما هو عليه، واحترم صفاته وشخصيته المختلفة عنك.
- ركز على طريقة التواصل بينكما، وليس الوسيلة التي ستتخذونها لاتخاذ قرار يرضي كلاكما.
- راجع استراتيجيات حل الخلاف دون جدال.
- تناقش مع شريكك في اختلافاتكما قبل الزواج؛ لتكتسبا خبرة في العمل معًا كفريق.
- أجرِ اختبارات اكتشاف أنواع الشخصية للتعرف على شخصيتك أنت وشريكك بشكل أعمق، واكتساب البصيرة للتعامل معًا متجنبين الصراعات، والتي تكون متاحة على الإنترنت بشكل مجاني.

Familyacademe

Familyacademe

www.familyacademy.com.sa

أكاديمية الأسرة
FAMILY ACADEMY

المملكة العربية السعودية
الرياض، تقاطع عثمان بن عفان مع طريق رفحا



إن وضع خطة بسيطة لإدارة الأموال قبل الزواج، يمكنها أن تساعدك أنت وشريكك في تخطي الكثير من الصراعات التي يقع فيها الأزواج، نتيجة لاختلافهم حول طريقة تدبير معيشتهم.

وفي الجزء التالي سنطرح عدة استراتيجيات لإدارة أموالكما:

١. «مالنا» يبني الوحدة:

إذا كنتما تخططان للحياة معًا في جميع الأحوال، فلن يوجد ما يسمي بـ«أموالي وأموالك»، لكنه «مالنا» طالما أن جوهر الزواج الناجح دائمًا هو الوحدة.

٢. تحديد المسئول عن تنظيم الميزانية:

إن الاتفاق على من سيكون مختصًا بأمور إدارة المال والميزانية ودفع الفواتير في المنزل يُعد أمرًا جيدًا، وهذا لا يعني أن يكون صاحب القرار في الأمور المادية، لأنه قرار الاثنين معًا.

٣ الادخار، المشاركة، الإنفاق:

– يوجد ثلاثة مجالات أساسية للتعامل مع المال، إما أن تنفقها أو تتبرع بها أو تدخرها، لذلك فإن تحديد نسبة لكل من هذه الأقسام يعد خطوة هامة في وضع الميزانية.

– لا تتردد في الاستغناء عن بعض الأشياء إذا كنت تستطيع العيش بدونها.

– لا تقم بشراء أي شيء ذي سعر كبير قبل استشارة شريكك والاتفاق معه.

إذا كنت تعتقد أنه بعد الزواج ستعيش أنت وشريكك منعزلين عن أسرتكما فأنت مخطئ، فمن خلال زواجك أنت ترتبط بعائلة ثانية، حيث يتوقع الأهل أن يكونا جزءًا من حياتكما.

هذه العائلة تشمل الأب والأم وإخوتهم، والأشقاء وأولادهم، وأولاد العم والخال وغيرهم، ولأنك لا تستطيع أن تهمل هذه العائلة الكبيرة أو تنفصل عنها؛ فإليك خمس استراتيجيات ستفيدك في تكوين علاقات قوية وإيجابية معهم:

١. الإجازات والعطلات:

حاول قضاء أيام الإجازات والعطلات أنت وشريكك مع عائلاتكم بالتبادل، خاصة في الأعياد والمناسبات الهامة، حيث تجتمع العائلة للاحتفال بها معًا.

٢. العادات:

قد يكون لدى عائلة شريكك بعض العادات التي يقومون بها باستمرار، ويتوقعون منك أن تشاركهم فيها؛ كأيام التجمعات العائلية الأسبوعية أو الشهرية، ولا تحاول الاستخفاف بهذه العادات لأنها تكون مرتبطة بمشاعر عميقة لديهم.

٣. تعلّم لغة المحبة:

إن الحفاظ على علاقة جيدة وإيجابية مع عائلة شريكك يقتضي عليك تعلّم لغة المحبة الخاصة بهم واستخدامها بانتظام؛ لأن ذلك قد يساهم بشكل كبير في تقوية الروابط بينكم.

٤. تعلّم الإصغاء:

مع الوقت ستكتشف أن عائلة شريكك هم شخصيات متفردة، لها أفكارها ومشاعرها ورغباتها الخاصة، لذلك تعلّم أن تصغي إليهم بتعاطف؛ لإن ذلك يعني أنك ستتفهم وجهة نظرهم، وكيف توصلوا لهذه القناعة ومقدار شعورهم تجاه الأمر.

٥. تعلّم التفاوض:

إن عملية الإصغاء واحترام رأي الآخر تسمح لعملية التفاوض أن تبدأ بينكم، وهو يعني أن شخصًا يقدم اقتراحًا لتسوية نقاط الخلاف، وذلك لأن شئون الإجازات والعادات والتوقعات وطريقة التصرف قد تحتاج إلى التفاوض في وقت ما.

كنت أود أن أعرف أن الشخصية تؤثر بشدة على التصرفات



صفاتك الشخصية تؤثر بشدة على العلاقة الزوجية ... فكن حذرًا

في مرحلة الخطوبة، نعتقد أن شريكنا يرى العالم مثلنا تمامًا، لكن بعد الزواج يختلف الأمر كثيرًا، ويبدأ كل منّا باكتشاف شخص جديد في شريكه، وهذه الصفات في الأغلب ستختلف بيننا، فربما تجد شريكان كل منهما يتمتع بأحد أزواج الصفات التالية، كالصامت والمتكلم، والمهندم والمتراخي، والمغامر والسلبي، والعقلاني والعاطفي، والمنظم والتلقائي، وغيرها من الصفات التي إذا حاولت أن تضغط على شريكك ليغيرها ليتوافق معك؛ فسوف تقضي كل حياتك في صراع مستديم معه.